



## Информация для пациентов

Служба правильного питания



# Указания для поддержания здоровья сердца

Ниже приведены указания Американской кардиологической ассоциации о том, как вести образ жизни, способствующий сохранению здоровья сердца. Они помогут уменьшить риск возникновения болезни сердца и выбрать полезные для здоровья продукты питания и физические упражнения.

### Ваше питание должно включать много фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов

Фрукты, овощи и цельнозерновые продукты содержат антиоксиданты, фитохимические вещества, витамины и минералы, полезные для здоровья и помогающие предотвращать болезни. Эти продукты также содержат клетчатку, которая не только поддерживает здоровье пищеварительного тракта, но может также помочь организму усваивать меньше холестерина, чтобы контролировать его уровень.

- Планируйте ежедневно съедать, по-меньшей мере, 5 порций фруктов и овощей.
- Выбирайте свежие фрукты и овощи разного цвета, чтобы получить максимальный полезный эффект.
- Ограничьте количество «белых» продуктов, таких, как хлебобулочные изделия, рис и картофель.

### Делайте упор на полезные жиры

Насыщенные жиры и трансжирные кислоты способствуют повышению уровня холестерина, который забивает артерии. Лучше выбрать источники белка с низким содержанием жиров, такие, как бобы, обезжиренное молоко и нежирные виды мяса. Надо всегда читать этикетки, проверяя, не содержатся ли в продукте трансжирные кислоты. Подсчитайте содержание насыщенных жиров в вашем питании в зависимости от общего количества калорий:

Калорий в день	Насыщенные жиры (грамм)
1,200	9
1,500	11.5
2,000	15

**У вас возникли вопросы?**

**Запишитесь на прием**

**к диетологу, чтобы**

**разработать план**

**подходящей вам диеты.**

- Вместо сливочного масла, маргарина и кондитерского жира употребляйте растительные масла, такие, как оливковое или рапсовое масло (канола), которые содержат моно- и полиненасыщенные жиры.
- Жирные кислоты Омега-3 содержатся в таких продуктах, как рыба, и помогают снижать уровень «плохого» холестерина LDL и повышать уровень «хорошего» холестерина HDL.
- Употребляйте 2 порции рыбы или рыбьего жира в неделю. При ишемической болезни сердца рекомендуется принимать 1 грамм ежедневно. При высоком уровне холестерина рекомендуется принимать 2-4 грамма ежедневно.
- Насыщенные жиры должны составлять не более 7% от числа всех потребляемых вами калорий. Насыщенные жиры содержатся в продуктах животного происхождения, таких, как мясо и молочные продукты.
- Следует полностью исключить трансжирные кислоты. Трансжирные кислоты содержатся в переработанных продуктах.

### **Увеличить физическую активность**

Физическая активность помогает похудеть и снижает риск возникновения болезни сердца. Исследователи обнаружили, что снижение веса на 10% может снизить уровень холестерина, кровяное давление и риск заболеваний.

- Ежедневно выполняйте какие-нибудь физические упражнения в течение 30 минут.
- Ведите более активный образ жизни, проводя меньше времени у телевизора или играя в компьютерные игры.
- Чтобы начать:
  - поставьте цель.
  - пользуйтесь шагомером, чтобы узнать, какое расстояние вы можете проходить ежедневно.
  - поставьте физические упражнения на первое место.

### **Ограничьте добавленный сахар и соль**

- Уменьшите употребление соли до 2300 миллиграмм (мг) ежедневно, чтобы снизить кровяное давление.
- Не забывайте читать этикетки на пищевых продуктах. В переработанных продуктах, таких, как замороженные обеды или консервы, высокое содержание соли.
- Сахар, добавленный в подслащенные продукты, такие, как конфеты, газированная вода и кондитерские изделия, вносит в ваше питание калории, а не полезные для здоровья питательные вещества. Они способствуют увеличению веса и могут даже повысить уровень триглицеридов и снизить уровень HDL, когда организм перерабатывает дополнительный сахар в жир.

## У вас возникли вопросы?

Звоните по телефону  
206-598-4163

Ваши вопросы важны. Звоните своему врачу или поставщику медицинских услуг, если у вас возникли вопросы или вас волнует что-либо. Сотрудники клиники UWMC также могут оказать помощь в любое время.

Служба правильного питания:  
206-598-4163

---

---

---

---

## Источники жиров (в граммах)

Насыщенные жиры (г)	Трансжирные кислоты (г)	Жирные кислоты Омега-3 (г)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Сливочное масло (7)</li><li>• Сыр (6)</li><li>• Говяжий фарш (4.5)</li><li>• Свиная корейка (4)</li><li>• 2% молоко (3)</li><li>• Пончик (2.5)</li><li>• Куриная грудка (1.5)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Жаренный соломкой картофель (8)</li><li>• Пончик (5)</li><li>• Торт (4.5)</li><li>• Кондитерский жир (4)</li><li>• Крекеры (3)</li><li>• Маргарин (3)</li><li>• Картофельные чипсы (3)</li><li>• Шоколадный батончик с начинкой (3)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Семена льна (3.5)</li><li>• Грецкие орехи (2.3)</li><li>• Лосось (2.1)</li><li>• Форель (1.7 to 2)</li><li>• Соевые бобы (1)</li><li>• Рыбий жир (1.1)</li></ul>

UNIVERSITY OF WASHINGTON  
**MEDICAL CENTER**  
UW Medicine

**Food and Nutrition Services**  
Box 356057  
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195  
206-598-4163

© University of Washington Medical Center  
Heart-Healthy Guidelines  
Russian  
02/2007  
Reprints: Health Online





# Heart-Healthy Guidelines

Here are guidelines from the American Heart Association on how to live a heart-healthy lifestyle. They provide information to help you reduce risk for heart disease and make healthy choices about eating and exercise.

## Eat a Diet Rich in Fruits, Vegetables, and Whole Grains

Fruits, vegetables, and whole grains contain antioxidants, phytochemicals, vitamins, and minerals, which all contribute to a healthy body and prevention of disease. These foods also contain fiber, which not only keeps the digestive tract in good health, but can help the body absorb less cholesterol to keep your cholesterol under control.

- Include at least 5 servings of fruits and vegetables in your meal plan every day.
- Choose fresh produce in a variety of colors to maximize these effects.
- Limit “white” foods such as breads, rice, and potatoes.

## Emphasize Good Fats

Saturated fats and trans fatty acids contribute to an increase in cholesterol, which clogs arteries. It is best to choose protein sources low in fat such as legumes, nonfat milk, and lean meats. Always check nutrition labels for trans fats content. Estimate the amount of saturated fat in the diet according to your calorie intake:

Calories per Day	Saturated Fat (grams)
1,200	9
1,500	11.5
2,000	15

**Questions? Schedule an appointment with a dietitian to make a diet plan that is right for you.**

- Replace butter, margarine, and shortening with oils such as olive and canola oil, which contain mono- and polyunsaturated fats.
- Omega-3 fats are found in foods such as fish and actually help lower your bad LDL cholesterol and raise your good HDL cholesterol.
- Eat 2 servings of fish or fish oil per week. If you have coronary heart disease, then 1 gram daily is recommended. If your cholesterol is high, then 2 to 4 grams daily are recommended.
- Limit saturated fats to no more than 7% of your calorie intake. Saturated fats are found in animal products such as meat and dairy.
- Trans fatty acids should be eliminated completely and are found in processed foods.

### **Increase Physical Activity**

Physical activity will help with weight loss and reducing risk of heart disease. Researchers found that losing 10% of body weight can lower your cholesterol and blood pressure and improve your risk status.

- Do 30 minutes of some kind of activity every day.
- Decrease sedentary behaviors such as watching television or playing computer games.
- To get started:
  - Set a goal.
  - Use a pedometer to see how far you walk each day.
  - Make exercise a priority.

### **Limit Added Sugars and Sodium**

- Reduce sodium to 2300 milligrams (mg) daily to help to lower blood pressure.
- Remember to read food labels. Sodium is high in processed foods such as frozen dinners or canned items.
- Added sugars in sweetened products like candy, soda, and bakery items are calorie-rich, nutrient-poor additions to the diet. They contribute to weight gain and can even increase your triglycerides and lower your HDL as the body turns the extra sugar into fats.

## Questions?

Call 206-598-4163

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help at any time.

Food and Nutrition  
Services:  
206-598-4163

---

---

---

---

## Sources of Fats (number of grams)

Saturated Fats (g)	Trans Fats (g)	Omega-3 Fats (g)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Butter (7)</li><li>• Cheese (6)</li><li>• Ground beef (4.5)</li><li>• Pork loin (4)</li><li>• 2% milk (3)</li><li>• Doughnut (2.5)</li><li>• Chicken breast (1.5)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• French fries (8)</li><li>• Doughnut (5)</li><li>• Cake (4.5)</li><li>• Shortening (4)</li><li>• Crackers (3)</li><li>• Margarine (3)</li><li>• Potato chips (3)</li><li>• Candy bar (3)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Flaxseed (3.5)</li><li>• Walnuts (2.3)</li><li>• Salmon (2.1)</li><li>• Trout (1.7 to 2)</li><li>• Soybeans (1)</li><li>• Fish oil supplement (1.1)</li></ul>